



◎今月の給食目標：食べたあとは「おかたづけ」「はみがき」しようね

1月の給食献立表

★ 17日のお誕生日会はハンバーガー、ごま酢和え、スープ、フルーツグラタンです。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	6日・20日	7日・21日	8日・22日	9日・23日	10日・24日	11日・25日
給食	野菜炒め 白玉雑煮	鯖のみそ煮 なます すまし汁	豚肉と大根の煮物 みそ汁	高野豆腐の ふわふわ煮 ひじきサラダ	タンドリーチキン 添え野菜 豆乳スープ	焼きうどん スープ
給食	豚肉 玉ねぎ・キャベツ 人参・もやし 油・中華スープ 片栗粉 白玉粉 ほうれん草 大根 人参 白味噌 味噌 かまぼこ	鯖(さば) 生姜 酒、味噌、三温糖 大根・人参 わかめ ちりめんじゃこ 砂糖・酢 豆腐 なめこ 三つ葉 出汁鰹、醤油	豚肉 大根 人参 生姜 砂糖 醤油 油 麩 玉ねぎ 青ネギ 煮干し 味噌	高野豆腐 干し椎茸 人参・卵 三つ葉 出汁鰹 みりん 醤油、酒、砂糖 ひじき かまぼこ 小松菜、人参 酢、砂糖 醤油	鶏肉、塩 カレー粉 ヨーグルト 醤油(濃)、ケチャップ 人参 ピーマン、玉ねぎ 砂糖、醤油、油 白菜 ベーコン えのき、人参 無調整豆乳 鶏がらスープ	うどん 豚肉 キャベツ、人参 玉ねぎ、油 ソース、粉かつお 青のり わかめ 青ねぎ コンソメ 醤油 ごま油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 ホットクラッカー ナップ	牛乳 きんとん	牛乳 バナナ・するめ	牛乳 カルピスケーキ	牛乳 干し芋	牛乳・お菓子

★17日(金)は、お誕生日会です。おやつはフルーツグラタンになります。

☆7日(火)は、七草粥になります。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	27日	14日・28日	15日・29日	16・30日	17日・31日	18日・2/1日
給食	里芋の煮つけ すまし汁	和えもの かす汁	わかさぎの南蛮漬け みそ汁	チンジャオロース すまし汁	青菜の卵とし さつま汁	いんげんのそぼろ丼 スープ
給食	里芋 こんにゃく 鶏肉 人参 ちくわ 砂糖 醤油、油 白玉麩 わかめ 三つ葉 出汁鰹 醤油	小松菜 ツナ缶 玉ねぎ マヨネーズ 醤油(濃)、塩 豚肉 大根、人参 ささがきごぼう こんにゃく せり、白味噌 味噌、油 ちくわ、酒粕	わかさぎ 片栗粉、油 玉ねぎ、人参 ピーマン、ポン酢 醤油(濃) 砂糖、酢 小松菜 玉ねぎ 人参 煮干し 味噌	牛肉 生姜 ピーマン 竹の子 人参、酒 砂糖、醤油(濃) オイスターソース 片栗粉、油 豆腐 わかめ 青ねぎ 出汁鰹、醤油	小松菜 切干大根 人参、えび 卵、醤油 砂糖、ごま油 鶏肉 人参、さつまいも ささがきごぼう こんにゃく 青ネギ 煮干し 味噌	いんげん 豚ミンチ 酒 ピーナツバター 味噌 卵 わかめ にら 中華スープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 煮干しの甘辛煮	牛乳 いきなり団子	牛乳 オレンジ バームクーヘン	牛乳 焼きそば	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳・お菓子

きゅうしょくしつより

《 おせち料理、七草がゆの意味 》

○おせち料理

おせち料理にはいろんな「いわれ」がありますが、いくつかご紹介します。

- ・黒豆……毎日を元気で“マメ”に過ごせますように
- ・田作り……豊作を祈る
- ・昆布巻き……毎日の健康をよる“こぶ”
- ・数の子……子がたくさん生まれ、代々栄えますようになどの願いが込められています。

○七草がゆ

年末年始はご馳走がたくさん。胃の調子を整えたり厄除けのために1月7日には、セリ、ナズナ、ゴキョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの春の七草を入れる「七草がゆ」を食べます。お正月のご馳走で負担をかけ体調をいたわるような食事を心がけていきましょう。



保育園では
7日の給食
で提供します

